

# **Памятки для студентов**

# О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ!

Легальный статус табака многих заставляет относиться к нему, как к безобидной забаве. Тем не менее, современная медицина убедительно доказывает вред курения на здоровье человека.

Табак можно отнести к наиболее опасным, разрешённым законом наркотикам. Он вызывает более выраженную зависимость, чем алкоголь. Вы видели человека, которому надо каждый час выпить рюмку? А тех, кто бежит в курилку каждые 60 минут, ещё больше.

Влияние курения на организм сильнее, чем у антидепрессантов и транквилизаторов. Быстрое привыкание, сильная зависимость и огромный ущерб здоровью — особенности этой вредной привычки. И это делает её главной проблемой современной системы здравоохранения. Особенно актуально это для нашей страны: по статистике 40 % россиян курят.

## **Знаешь ли ты, что:**

- сигаретный дым содержит более 1200 вредных веществ, среди которых — смолы, продукты распада тяжелых металлов и канцерогены (вещества, провоцирующие развитие раковых заболеваний),
- все ткани и органы курильщика испытывают недостаток кислорода. Отсюда постоянное чувство усталости, частые заболевания и стрессы.
- эта вредная привычка — прямая причина хронической обструктивной болезни легких, язв желудка и пищевода, онкологических заболеваний.
- во время курения сосуды сужаются, и кровь насыщается углекислым газом. В результате сердцу приходится значительно увеличивать силу толчка для поддержания движения крови. Оно быстрее изнашивается, высок риск инфаркта миокарда.
- доказано, что курение ослабляет слух.
- вредная привычка отнимает в среднем 8 лет жизни.

## **Факты о вреде курения.**

### **Масштабы губительного влияния сигарет на организм человека:**

- Каждый день в мире умирают от сигарет 14 000 человек.
- В России табакокурение уносит жизни 330–400 тысяч людей в год.
- Не столько интересный, сколько печальный факт о курении — в 20 веке из-за никотина умерли 100 миллионов жителей нашей планеты. Чтобы оценить масштабы, представьте 10 мегаполисов размером с Москву.
- Неумолимая статистика говорит, что 250 миллионов живущих сегодня детей в будущем станут жертвами заболеваний, связанных с табакокурением.
- Ещё один интересный факт о вреде курения — в России курильщиками являются 60% мужчин. А количество курящих женщин с 90-х годов 20 века увеличилось вдвое.
- Четверть несовершеннолетних курящих пристрастилась к сигаретам в возрасте до 10 лет.
- Около 50 миллионов беременных женщин вынуждены дышать ядовитым табачным дымом. Этот факт о курении не интересный, а скорее печальный, ведь последствиями вдыхания никотина и смол могут быть преждевременные роды, гибель плода, выкидыш, рождение младенцев с дефицитом веса.
- В сигаретном дыме содержится свыше 4000 вредных соединений, 70 из них вызывают рак, даже если Вы вдыхаете их пассивно из-за курящих друзей или родственников.
- Примерно 50% детей сегодня являются пассивными курильщиками. Другими словами, у каждого второго ребёнка по вине взрослых могут обнаружиться различные заболевания дыхательных путей.
- Не менее интересный факт о вреде курения: каждый год на планете выкуривается 15 миллиардов сигарет. Это 750 миллионов пачек или 75 миллионов блоков. И горы окурков размером с многоэтажный дом!
- Курящий человек в среднем уменьшает свою жизнь на 20 лет. Не велика ли цена за вредную привычку?

### **Мифическая «лёгкость»**

Любителям сигарет с пометкой lights стоит знать – вред от лёгких сигарет ничуть не меньше, чем от обычных. Надписи superlights и lights запрещены более чем в 40 странах мира – и это неслучайно.

Рекламный ход с «заботой» о здоровье покупателей очень выгоден производителям табачной продукции, поэтому о вреде лёгких сигарет говорят только независимые специалисты.

Ментоловые или шоколадные сигареты очень привлекательны и куда быстрее вызывают привыкание. Вред от первой попытки закурить лёгкие сигареты в том, что, если бы на их месте был обычный «Беломор», это желание могло бы пропасть навсегда.

Согласно результатам многочисленных исследований, любители лёгких сигарет получают дозу никотина в 6-8 раз выше, чем указано на пачке. Это несоответствие возникло из-за того, что производители меряют фактическое наличие в сигарете, а исследователи получили данные из слюны курильщика, куда попали и результаты побочных продуктов горения.

Казалось бы, вред от никотина, содержащегося в лёгких сигаретах, меньше. Однако в большинстве случаев курильщики начинают выкуривать их больше, чем обычно, делая более глубокие, продолжительные и частые затяжки, тем самым сильнее поражая нижние части лёгких.

Познакомьте с данной информацией знакомых, друзей и родственников-курильщиков. Возможно, она поможет узнать вашему близкому человеку о настоящем вреде курения и отказаться от пагубной привычки.



# **ОСТОРОЖНО: АЛКОГОЛЬ**

## **(ПАМЯТКА ДЛЯ СТУДЕНТОВ)**

Алкоголь является психоактивным веществом, содержащимся в напитках, таких как пиво, вино, слабоалкогольные напитки и крепкие спиртные напитки. Подобно другим психоактивным веществам алкоголь замедляет работу коры головного мозга и нервной системы в целом.

Как алкоголь влияет на человека?

- Снижает способность ясно мыслить и принимать решения;
- Вызывает головокружение;
- Снижает координацию;
- Ведет к затруднениям речи, ходьбы, стояния;
- Приводит к эмоциональной взрывчатости или подавленному настроению;
- Приводит к хроническим заболеваниям;
- Некоторые люди могут временно отключиться или потерять память вследствие влияния алкоголя на их мозг;

Как алкоголь влияет на поведение?

Поведенческие эффекты воздействия алкоголя включают:

- Драки, ссоры, насилие;
- Громкие разговоры, крики;
- Глупость, дурашливость;
- Легкомыслие.

**Алкоголь не может сделать человека сильнее, сообразительнее, симпатичнее, сексуальнее, могущественнее, богаче и т.п.**

**Употребление алкоголя не является эффективным способом разрешения проблем. Фактически он их усугубляет.**

**Опьянение или постоянное употребление алкоголя не делает человека взрослее или лучше.**

**Миф:** Мои друзья будут думать, что я трус и слабак, если я не буду пить.

**Реальность:** Твои друзья будут уважать тебя, если ты будешь выражать себя честно, и открыто, а так же обнаружат, что ты умеешь сказать «нет».

**Миф:** Нужно быть крутым, чтобы много пить и не пьянеть.

**Реальность:** Как и в случае с другими психоактивными веществами, толерантность развивается быстро. Поэтому много алкоголя становится необходимо для того, чтобы получить тот же самый эффект. Толерантность означает физическую зависимость от алкоголя.

**Миф:** Это всего лишь пиво.

**Реальность:** Пиво так же содержит алкоголь.

**Миф:** Наилучший способ повысить настроение – это выпить алкоголь.

**Реальность:** Алкоголь производит временный эффект. Вместе с выводом алкоголя из организма уходит и хорошее настроение. Период хорошего настроения сменяется плохим настроением, которое сопровождается депрессией, усталостью и тревогой.

**Лучший способ поднять настроение: спорт, танцы, музыка,**

**романтические чувства, дружба, любовь...**

**Как отказаться, если предлагают выпить?**

Отказаться, когда предлагают выпить не всегда легко. Вы можете выбрать простые практические советы, которые больше всего нравятся:

- Нет, спасибо, я не хочу неприятностей с родителями (учителями, друзьями, и т.д.)
- Нет, спасибо, мне не нравится запах (вкус)
- Нет, спасибо, я не пью.
- Нет, спасибо, это не для меня
- Нет, спасибо, мне еще надо заниматься допоздна.
- Нет, спасибо, мне необходимо иметь ясную голову.

- Нет, спасибо, я потом чувствую себя усталым.
- Нет, спасибо, мне на тренировку.
- Спасибо нет.

# ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВРЕД АЛКОГОЛЯ

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ** >>> АЛКОГОЛЬ - НЕЙРОТОКСИЧЕСКИЙ ЯД  
АЛКОГОЛЬНОЕ ОПЬЯНЕНИЕ = ОСТРАЯ ИНТОКСИКАЦИЯ

**ВОЗДЕЙСТВИЕ** >>> АЛКОГОЛЬ ПОРЯЖАЕТ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ГОЛОВНОЙ МОЗГ И ДРУГИЕ ОТДЕЛЫ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ. ДЛИТЕЛЬНОЕ ЗЛУПОТРЕБЛЕНИЕ СПИРТНЫМ НЕГАТИВНО СКАЗЫВАЕТСЯ НА ВСЕМ ОРГАНИЗМЕ.

**!** АЛКОГОЛИЗМ = БОЛЕЗНЬ = ПРИСТРАСТИЕ К УПОТРЕБЛЕНИЮ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ С ФОРМИРОВАНИЕМ СНАЧАЛА ПСИХИЧЕСКОЙ, А ЗАТЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ.

**!** ХРОНИЧЕСКАЯ ИНТОКСИКАЦИЯ ПРИВОДИТ К ПОРАЖЕНИЮ РАЗЛИЧНЫХ КОРКОВЫХ ЦЕНТРОВ МОЗГА И ПОСТЕПЕННОЙ ДЕГРАДАЦИИ ЛИЧНОСТИ.

### ПОСЛЕДСТВИЯ ЗЛУПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЕМ

#### ПЕЧЕНЬ

- 1 Развивается **токсический гепатит**
- 2 Клетки печени погибают и замещаются соединительной тканью. Это приводит к циррозу
- 3 Печень перестает выполнять свои функции - обезвреживание «отходов» жизнедеятельности

#### ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА

- 1 **Острый панкреонекроз** может развиться при остром отравлении алкоголем. Часто сопровождается перитонитом и очень плохо лечится
- 2 **Хронический панкреатит** развивается при длительном злоупотреблении алкоголем. Ткань поджелудочной железы перерождается.

#### КРОВЕНОСНЫЕ СОСУДЫ

- 1 **Атеросклероз** - сужение просвета коронарных артерий. Алкоголь - один из основных факторов риска развития атеросклероза
- 2 **Повышенное артериальное давление**, особенно в момент выхода из запоя
- 3 **Гипертонические кризы** могут привести к развитию инсульта

#### СЕРДЦЕ

- 1 **Нарушение ритма сердечных сокращений**. Развитие различных аритмий, вплоть до Тавельки Форн
- 2 **Повреждение сердечной мышцы**. Клетки миокарда замещаются соединительной тканью. Стенки сердца истончаются и растягиваются
- 3 **Хроническая сердечная недостаточность**, ишемическая болезнь сердца, инфаркт

#### КРОВЬ

- 1 Возникает **дефицит** важнейших витаминов и микроэлементов
- 2 Недостаток фолиевой кислоты и железа приводит к развитию **анемии**

#### РЕПРОДУКТИВНАЯ СИСТЕМА

##### МУЖЧИНЫ

- 1 Изменяется структура мужских половых желез (яичек)
- 2 Снижается производство мужского полового гормона - тестостерона
- 3 Происходит процесс феминизации внешнего вида алкоголика

##### ЖЕНЩИНЫ

- 1 Климакс наступает на 10-15 лет раньше
- 2 Длительное воздействие приводит к истончению и атрофии яичников и, как следствие, к бесплодию
- 3 Гормональный дисбаланс приводит к акромегалии - увеличению мужских черт во внешнем облике

Автор текста: Алексей Водворозов

## **Памятка по развитию толерантности**

### **Пути преодоления конфликтов между людьми:**

- 1) Уважай собеседника.
- 2) Старайся понять то, о чем говорят другие.
- 3) Отстаивай свое мнение тактично.
- 4) Ищи лучшие аргументы.
- 5) Будь справедливым, готовым принять правоту другого.
- 6) Стремись учитывать интересы других.

### **Правила толерантного общения:**

1. Научись понимать другого человека.
2. Научись прощать.
3. Будь терпимым к чужому мнению.
4. Уважай пожилых людей.
5. Умей слышать и слушать.
6. Умей дать совет, выслушать совет другого человека.
7. Прислушивайся к мнению старших.
8. Не повышай голос на другого человека.
9. Будь милосердным.
10. Принимай людей такими, какие они есть.
11. Проявляй терпимость к чужим мнениям, верованиям, поведению.
12. Уважай права другого человека.
13. Сотрудничай с родителями, гордись ими.

**И тогда твоя жизнь изменится к лучшему!**



## **ПАМЯТКА СТУДЕНТАМ**

### **ПО ПРОТИВОДЕЙСТВИЮ ТЕРРОРИЗМУ**

«Террор» в переводе с латинского означает «страх», «ужас». Терроризм – война без правил, война без линии фронта, жестокая и бесчеловечная, потому что главный удар противник наносит по мирному населению. Ни этических, ни моральных границ у терроризма нет. Террористы ни перед чем не останавливаются для достижения своих целей. Наоборот, чтобы максимально привлечь к себе внимание, посеять панику среди населения, они наращивают масштабы и дерзость своих акций, стремятся увеличить количество жертв. Терроризм называют чумой XX века. В условиях быстрого совершенствования разных видов оружия, прежде всего оружия массового поражения, терроризм подобно смертельной болезни распространился по всей планете. И в XXI веке никто не застрахован от того, что в любой момент может стать жертвой теракта, поскольку с началом нового столетия не исчезли те явления, которые порождают террор: социальная неустойчивость в мире, межнациональные конфликты, и связанный с ними крайний национализм, экономическая отсталость отдельных народов и религиозный фанатизм. Терроризм страшен уже тем, что он непредсказуем. Крайне сложно предположить когда, где и насколько чудовищный по своей жестокости удар нанесут террористы в следующий раз.

### **ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ТЕРРОРИЗМУ И ЭКСТРЕМИЗМУ**

- 1) обеспечение прав и свобод человека и гражданина;
- 2) законность;
- 3) неотвратимость наказания;
- 4) комплексное использование политических, информационно-пропагандистских, социально-экономических, правовых, специальных и иных мер противодействия терроризму и экстремизму;
- 5) приоритет мер предупреждения;
- 6) конфиденциальность сведений;
- 7) минимизация и (или) ликвидация последствий;
- 8) соразмерность мер противодействия степени общественной опасности.

### **В случае обнаружения подозрительного предмета:**

- Не трогать, не передвигать обнаруженный подозрительный предмет! Представьте эту возможность специалистам.
- Попросить, чтобы никто не пользовался средствами радиосвязи, в том числе и мобильными телефонами, пультами дистанционного управления сигнализацией автомобилей и другими радиоэлектронными устройствами вблизи данного предмета

**Если Вам на глаза попался подозрительный предмет** (мешок, сумка, коробка и т.п.), из него торчат провода, слышен звук тикающих часов, рядом явно нет хозяина этого предмета, то ваши действия:

- отойти на безопасное расстояние;
- жестом или голосом постараться предупредить окружающих об опасности;
- сообщить о найденном предмете по телефону и действовать только в соответствии с полученными рекомендациями;
- до приезда полиции и специалистов не подходить к подозрительному предмету и не предпринимать никаких действий по его обезвреживанию.

**Если Вы стали свидетелем подозрительных действий каких-либо лиц** (доставка в жилые дома неизвестных, подозрительных на вид емкостей, упаковок, мешков и т.п.), то ваши действия:

- не привлекать на себя внимание лиц, действия которых показались Вам подозрительными;
- сообщить о происходящем в полицию;
- попытаться запомнить приметы подозрительных вам лиц и номера машин;
- до приезда полиции или подразделений других правоохранительных органов не предпринимать никаких активных действий.

**БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫМИ!**

## **ОСТОРОЖНО: НАРКОТИКИ!**

### **ПАМЯТКА ДЛЯ СТУДЕНТОВ.**

Что такое наркомания? Это болезненное, непреодолимое пристрастие к наркотическим средствам, лекарствам, таблеткам. Это страшная, мучительная болезнь!

Как люди становятся наркоманами? К наркомании людей принуждают! Тут кроется ужасный обман. Наркотики стоят очень дорого. Люди, распространяющие их, получают огромную прибыль. Трудом таких денег не заработать. Но продавцам нужны покупатели, т.е. нужны несчастные, привыкшие к наркотикам, готовые отдать любые деньги за дозу. Поэтому новичкам первую дозу предлагают почти бесплатно, уговаривают: «Попробуй, от одного раза ничего не случится. Ты что, трус?». Но смелым может считать себя только тот, кто не идет на поводу у других, кто может твердо сказать «нет».

Ни под каким предлогом, ни под каким видом, ни из любопытства, ни из чувства товарищества, ни в одиночку, ни в группе не принимайте наркотик!

Привыкание к этому яду происходит с первого раза и навсегда. От наркомании практически невозможно излечиться.

Это пагубное пристрастие разрушает организм человека, ведет к деградации личности, калечит жизнь не только наркомана, но и его близких. На девочек наркотики действуют еще страшнее, чем на мальчиков, и вылечить их почти невозможно. Наркоман ради дозы способен на обман, кражу, даже убийство, его ничто не остановит.

Если же вас заставляют принять наркотик, угрожают вам, немедленно посоветуйтесь с тем из взрослых, кому вы доверяете.

**НАРКОТИК – ЭТО ЯД!**

<b>88001002115</b> <b>+78469582258</b> <b>+78469586666</b>	<b>Телефон доверия службы экстренной психологической помощи</b>
<b>88002000122</b>	<b>Общероссийский единый детский телефон доверия</b>
<b>+78463400102</b>	<b>Телефон доверия, Управление ГИБДД, Главное управление МВД России по Самарской области</b>